

Waardenlijst

In één oogopslag zien wat je waarden zijn en in hoeverre je hier daadwerkelijk invulling aan geeft in je leven.

Dit geeft een indicatie van wat je kan gaan doen, en wat je misschien wat meer kan gaan laten de komende tijd.

De volgende oefening helpt je stil te staan bij verschillende belangrijke waardengebieden (levensgebieden).

-Om erachter te komen wat voor jou belangrijk is in je leven, geef je in de eerste kolom een cijfer aan elk waardengebied, waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel belangrijk (*je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven*).

Probeer daarbij zo eerlijk mogelijk te zijn naar jezelf toe.

Het kan helpen als je besluit om deze lijst niet te delen met de mensen om je heen. Vaak denken we namelijk dat we dingen belangrijk móeten vinden.

Als jij het belang van een relatie in je leven eigenlijk (als je heel eerlijk bent) een 7 zou geven, 'wat zal je partner daar dan wel niet van zeggen'?

Door dit soort gedachten zullen we geneigd zijn om deze waarde dan toch maar een 8 of een 9 te geven. Maar deze lijst draait om jouw waarden, jouw leven.

Gun jezelf dit cadeau door naar jezelf toe eerlijk te zijn over wat je echt belangrijk vindt.

-In de tweede kolom geef je een cijfer aan de mate waarmee je in de afgelopen maand bezig bent geweest met dit waardengebied.

Hier geldt dat een 1 betekent dat je er niet mee bezig bent geweest, en dat een 10 betekent dat je er heel veel mee bezig bent geweest.

Kijk of je ook hier eerlijk kunt kijken naar wat je concreet hebt gedaan (*dus denken aan je moeder telt niet mee*).

Waardengebied	Hoe belangrijk vind ik het ?										Hoe intensief heb ik dit gebied de afgelopen maand ingevuld ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie (anders dan huwelijk of kinderen)																				
Huwelijk/ Intieme Relaties																				
Ouderschap																				
Vrienden/ Sociaal leven																				
Werk																				
Educatie/ Training																				
Hobby's (anders dan verenigingen)																				
Geloof/ Spiritualiteit																				
Deelname aan verenigingen																				
Fysieke verzorging (sport, voeding)																				
Zelfzorg (tijd voor jezelf, alleen zijn)																				
Zorgen voor je omgeving (milieubewust zijn, vrijwilligerswerk, etc.)																				
Inspiratie door schoonheid (Natuur, kunst, films, theater, boeken)																				

Zijn er belangrijke waardengebieden die je te weinig hebt ingevuld?

Zijn er waarden die je relatief minder belangrijk vindt, maar waaraan je te veel tijd besteedt?

Vervolgens kun je per waardengebied een aantal specifieke waarden invullen
(bijvoorbeeld *bij hobby; ontspanning, genieten, etc.*).

Familie	
Huwelijk/ Intieme relatie	
Ouderschap	
Vrienden/ Sociaal leven	
Werk	
Educatie/ Training	
Hobby's	
Geloof/ Spiritualiteit	
Deelname aan verenigingen	
Fysieke verzorging	
Zelfzorg	
Zorgen voor je omgeving	
Inspiratie door schoonheid	

Maak tenslotte de balans op voor jezelf.

Zijn er waardengebieden die niet in balans zijn?

Zijn er gebieden waar je minder in investeert, dan dat je ze belangrijk vindt?

Of zijn er wellicht juist gebieden waar je meer in investeert,

als dat je zou moeten doen als je kijkt hoe belangrijk je het gebied vindt?

- Kies het waardengebied uit dat het meest uit balans is en omcirkel het.

Bijvoorbeeld: je hebt weinig aandacht besteed aan je vrienden (cijfer 4), terwijl je vriendschap wel heel belangrijk vindt (cijfer 9). Dan wordt dat een gebied om de komende tijd meer in te gaan investeren.

- Je kunt ook kijken naar de wat minder belangrijke dingen die je misschien te veel doet.

Bijvoorbeeld: je vindt je familie wel belangrijk (cijfer 7), maar de laatste tijd ga je drie keer per week verplicht bij je schoonmoeder op de koffie (cijfer 10).

Het volgende waardengebied is niet in balans voor mij:

De volgende specifieke waarden, zijn hierdoor op dit moment te weinig in mijn leven aanwezig:
